Go4Life®

Ideas cotidianas para un buen acondicionamiento físico del Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento en el NIH
www.nia.nih.gov/Go4Life

Seguro mientras hace ejercicios y actividades físicas

Hay formas para que todo adulto mayor haga ejercicios de manera segura y mejore su salud. Para estar seguro y reducir los riesgos de lesiones:

- Inicie su programa de ejercicios lentamente y con actividades de baja intensidad.
- Utilize zapatos apropiados para el tipo de ejercicio que realiza.
- Haga una rutina de calentamiento y de descanso después de ejercitarse.
- Preste atención a su entorno cuando haga ejercicios al aire libre.
- Tome agua antes, durante y después de la sesión de ejercicios, incluso si no tiene sed.
- Vístase apropiadamente para la temperatura exterior, opte por actividades bajo techo si las temperaturas afuera son muy altas o bajas.
- Si usted padece de una condición de salud específica, discuta su plan de ejercicios y actividad física con su médico.

Fortaleza. Escuche lo que dice el cuerpo. Su respiración será más rápida mientras se ejercita, pero usted debe de poder hablar sin dificultad.

Resistencia. Necesitará una silla para poder hacer muchos de los ejercicios de resistencia que se sugieren en la página de Internet ***Go4Life***. Asegúrese de conseguir una silla firme.

Equilibrio. Tenga a la mano esa silla firme o tenga una persona cerca cuando haga ejercicios de equilibrio, si usted se siente inseguro.

Flexibilidad. Siempre haga una rutina de calentamiento antes de hacer ejercicios de estiramiento; unos minutos de caminata también funciona.

Un pequeño consejo

Sobre ejercitarse puede producir una lesión, la cual le haga desistir de su programa de ejercicios. Un ritmo estable en su progreso es el mejor enfoque.

VISITE
www.nia.nih.gov/Go4Life

- **Lea más consejos acerca de cómo incrementar su nivel de actividad.**
- **Imprima convenientes materiales.**
- **Ordene un DVD o una guía de ejercicios.**

NIH National Institute on Aging

Go4Life is a registered trademark of the U.S. Department of Health and Human Services.